DEIN FREEBIE

10 Sätze, mit denen du Nein sagst, ohne dich zu rechtfertigen

Für Familie, Partner, Freundinnen und Job. Kurz, freundlich und klar.

So nutzt du sie

Such dir für jede Situation einen Satz aus und sag ihn genau so. Danach zählst du innerlich bis drei und sagst nichts mehr. Die Stille fühlt sich am Anfang unangenehm an, aber genau in diesem Moment merkt dein Gegenüber, dass es nichts zu diskutieren gibt.

FAMILIE

01 „Das passt für mich nicht. Ich bin trotzdem gern beim nächsten Mal dabei."
Wenn Einladungen oder Erwartungen zu viel werden.

02 „Ich weiß, dass du es gut meinst. Ich entscheide das selbst."
Wenn ungefragt Ratschläge kommen.

PARTNER

03 „Ich brauche heute Zeit für mich. Das hat nichts mit dir zu tun."
Wenn du Ruhe brauchst, ohne Streit.

04 „Darüber rede ich gern, aber nicht jetzt. Lass uns morgen sprechen."
Wenn ein Gespräch gerade zu viel ist.

FREUNDINNEN

05 „Danke, dass du an mich denkst. Diesmal sage ich ab."
Freundlich absagen, ohne Ausrede.

06 „Ich kann dir gerade nicht helfen. Ich hoffe, du findest jemanden."
Wenn du gebeten wirst und keine Kraft hast.

JOB

07 „Das schaffe ich zusätzlich nicht. Was davon soll ich stattdessen liegen lassen?"
Wenn noch mehr Arbeit auf deinem Tisch landen soll.

08 „Ich bin ab 18 Uhr nicht mehr erreichbar. Ich melde mich morgen früh."
Wenn Feierabend zur Verhandlungssache wird.

FÜR ALLE SITUATIONEN

09 „Nein, danke.“
Der kürzeste Satz ist ein vollständiger Satz.

10 „Ich habe mich entschieden. Das bleibt so.“
Wenn jemand immer wieder nachhakt.

Mein Tipp: Schreib dir den Satz, den du am meisten brauchst, als Sperrbildschirm aufs Handy. Wenn es drauf ankommt, musst du nicht mehr überlegen.

© deine.creator.bestie 2026